

دار الفيل

للتأليف والترجمة والنشر



# كيف تنجح في الثانوية العامة



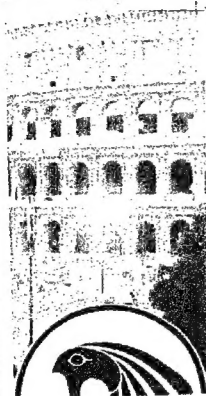
# ليكن اختيارك الأول



اهداءات ٢٠٠٢

أ/حسين كامل السيد بك فهدى

الاستغذرية



● أسعار  
مخفضة  
للطالبة

مصر للطيران

خدمة متميزة  
وكرم ضيافة

## مصر للطيران

١٦٦ رحلة أسبوعياً

إلى

أوروبا  
أمريكا  
آسيا  
أفريقيا

دار الفیصل

للتأليف والترجمة والنشر



# كيف تنجح في الثانوية العامة

**دار الفيل**



للتأليف والترجمة والنشر

**صبرى غنيم - وفاء الغزالي - همام صبرى**

المراسلات على العنوان التالى : ١٢ شارع الثورة - الدق - القاهرة ت : ٧١٠٠٤١

## البداية

○○ كيف يمكن  
مواجهة الرعب الذى تسببه  
امتحانات الثانوية العامة فى  
كل بيت ..؟

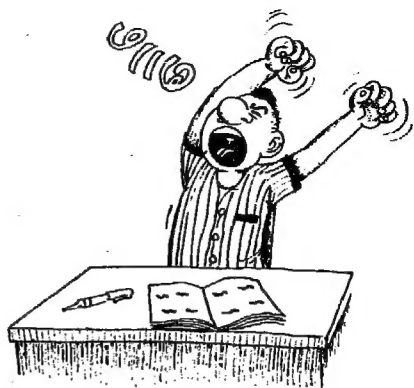
○○ كيف نستطيع  
مواجهة هذا الخطر الغريب ..  
الذى يشعل النار داخل كل  
أسره لها ابن يواجه رعب  
الثانوية .. ؟

○○ كيف يستطيع  
الطالب نفسه أن يتخلص من  
هذا « القلق » العام والخوف  
من المجموع الذى يتحكم فى  
مصيره .. ويطمئن أفراد  
عائلته .. ؟

○○ كيف يمكن أن  
يذاكر الطالب بهدوء .. وأن  
تكون لديه القدرة الكامله على

التحصيل الكامل بلا  
خوف .. يكاد يخطف الجزء  
الأكبر من انتباهه ..  
وقدرته .. !؟

○ ○ كيف يمكن إزالة  
جزء كبير من حالة « التوتر »  
التي يصنعها رعب الثانوية  
داخل الأسره كلها ليستطيع  
الطالب مواجهة المخنه  
بثبات !؟ ..



وعشرات من الاسئلة الخطره .. كلها تبدأ بكيف ..  
وتلح وتطلب ضروره الاجابه على السؤال ..

وقبل ذلك .. يجب أن نعرف أن الاسره المصريه تواجه  
المخنه فعلا .. فهي تريد لابنها أن يحصل على المجموع العالى ..  
حتى يتسنى له أن يدخل الكليه التي يريدونها والتي تتفق مع  
يووله .. ولكن رعب المجموع الذى يتحكم فى المصير يسيطر  
على كل شئ .. كل تصرف يمس الاسره .. يجب أن  
نعترف .. وتعترف معنا وزارة التربيه أن نظام امتحانات  
الثانوية فى مصر ليس هو النظام الأمثل بين نظم الامتحانات فى

العالم .. فهناك وسائل أخرى حديثه لاكتشاف القدرات والميول التي يمكن أن تثرى حاجتنا الى الشباب المثقف الجديد .. والذي يخدم خطط وبرامج التنمية المصرية لمواجهة متاعب الانفجار السكاني وتزايد اعباء الحياة .. نظام المجموع ثبت فشله .. فهو على الأقل مرتبط بمجموع يمكن أن يحصل عليه طالب صمام يحفظ الدروس كما لو كانت كتابا سماويا دون النظر إلى القدرات الحقيقية والاستيعاب الصحيح ..

ولكن .. حتى يتم التغيير .. حتى يتم الوصول إلى النظام الأمثل .. علينا أن نواجه متاعب امتحانات الثانوية الحالية .. التي أصبحت تشيع الرعب والتوتر والقلق في كل بيت .. يجب أن نعترف أن شكل الحياة نفسها يتغير داخل كل أسرته تقف خلف ابنها أو ابنتها لمواجهة هذا الرعب .. يجب أن نعترف أن هذه المشكلة أصبحت أخطر من ظهور مرض الايدز .. أو من الأتعمه الملوثة بالاشعاع .. وهى الأمور التي أشاعت الذعر في بلادنا خلال الفترة الأخيرة ..

من أجل هذا .. تشارك « دار الفيصل للنشر » بنصيبها في هذا الموضوع .. فى هذا الكتاب الصغير .. ! ولقد بدأت الدار بحثها بمحاولة التعرف على رأى الطلاب والطالبات أنفسهم

وقامت بعمل استطلاع بينهم يهدف إلى دراسة العوامل المسببة لظاهرة القلق والتوتر النفسى المصاحب لرعب المجموع .. فقد يستسلم هؤلاء الطلاب للرعب والتوتر وتظهر هذه الآثار على أدائهم رغم نبوغهم وقدرتهم .. وينعكس ذلك فى النهاية على نتائج ومجموع كل منهم ..

وأستطلعت دار الفیصل للنشر أيضا آراء الأساتذة .. الأمريکین والمصرین فى أسلوب علاج هذه الظاهرة الخطيرة .. والحلول المقترحة لديهم لمواجهتها ..

وتستطلع دار الفیصل أيضا رأى أساتذته علم النفس ليقولوا رأيهم « النفسى » فى أسباب الظاهرة ونصائحهم لعلاجها .

وكانت نتيجة كل هذه الأبحاث والاحصاءات التى جرت على الطبیعه وبطريقه ميدانيه .. هى هذه الدراسة التى تقدمها دار الفیصل قبل امتحانات الثانویة العامه القادمة ..

تعال معنا .. نبدأ الرحله .. على بركة الله ..



## ● ● الطلاب كيف ينظرون للمشكلة



ماذا يقول الطلاب ..

ماذا يرى أصحاب المشكلة أنفسهم  
الذين يعينهم الأمر أكثر من غيرهم والذين  
يقاسونه فعلا .. وما هي أقصر الطرق  
للنجاح .. للوصول إلى المجموع المناسب ..  
ان عددا من الصحفيين العاملين معنا انتشروا  
بينهم ومعهم أوراق استطلاع تحوى العديد  
من الاسئلة يجيب عليها الطالب والطالبة دون  
الالزام بذكر الاسم « وقد وضع الاسئلة  
مجموعة من الأساتذه والخبراء » .

وكانت الاسئلة تشتمل على ..

نوع المدرسة .. هل هي مدرسة لغات .. أم عربى .. هل  
هي بنات أو مدرسة أولاد .. أو مختلط .. هل مستوى الطالب  
بالمدرسة ضعيف أو متوسط أو ممتاز .. وما هي النسبة المئوية  
التي حصل عليها على وجه التقريب فى الأعوام الثلاثة هل هي  
أقل من ٦٥٪ أو تصل إلى ٨٥٪ .. أو أكثر من ٨٥٪ ..  
ما هي الشهادة الدراسية التي حصل عليها الوالدان  
والاخوان الأكبر سنا .. الأب مثلا هل حاصل على ثانوية

عامه .. أو أقل .. أو جامعي أو حاصل على أعلى من شهاده  
جامعيه ..

الأم كذلك .. ثم الأخوان الأكبر سنا ..  
ما هو عدد ساعات مذاكرتك في اليوم ؟ .. وهل زادت  
ساعات نومك .. ؟ وما هي رغبتك في النوم ؟ !

○ ○ هل تشعر بالموثر  
النفسي عند أول العام .. أم  
مع قرب موعد الامتحانات ..  
وما هي أسبابه .. ؟

○ ○ هل تتناول أطعمه  
خفيفه أثناء ساعات  
المذاكرة .. ؟

○ ○ هل تفضل أن  
تكون ساعات المذاكرة متصله  
أم متقطعه .. ؟

○ ○ هل تتناول  
مشروبات منبهه .. شاي ..  
قهوة .. غيرهما .. ؟

○○ هل تغير مكان  
المذاكرة من حين إلى آخر ..  
وهل تفضل المذاكرة على  
مكتب أو خلافة ؟

○○ هل تراجع ما  
درست باستمرار خلال مده  
محدده .. أم تتركه إلى أن تأتي  
فترة الامتحانات .. ؟

○○ هل تشاهد البرامج  
التعليمية في التلفزيون .. ؟

○○ هل تأخذ دروسا  
خصوصية . وهل تزيد قيل  
فترة الامتحانات .. ؟

○○ هل تذاكر  
بمفردك .. أم مع صديق .. أو  
أكثر من زميل ؟ ..

○○ كم ساعة تمام كل



يوم ؟ .. وما هو توزيع  
ساعات النوم ؟ ..

○ ○ كم ساعة تشاهد  
برامج التلفزيون ؟ .. وما هي  
المسلسلات التي تفضلها .. ؟

○ ○ هل تفضل سماع  
الموسيقى أثناء المذاكرة .. أم  
تفضل الصمت والهدوء .. ؟

○ ○ هل تفضل  
للمذاكرة ساعات النهار .. أو  
ساعات الليل .. أو الساعات  
التي تسبق شروق  
الشمس .. ؟

كانت حوالى ١٥ سؤالاً رئيسياً .. وقد يتفرع من كل  
سؤال عدة أسئلة فرعية ..

وكانت نتيجة هذا الاستطلاع غريبة ... !  
فهم ٤٠٠٠ طالب وطالبة اجابوا على اسئلة الاستطلاع

بصراحه .. تبين أن الأغلبية العظمى من الطلبة يشعرون بالقلق والاضطراب الشديد يتساوى في ذلك الطالب المجتهد والمتفوق دائما .. والطالب المتأخر .. !

وتبين أن معظم الطلبة المجتهدين لا يغيرون مكان مذاكرتهم .. وفي الغالب يستخدمون المكتب ..

كما أوضح أن المستوى الثقافى للأسره لا يؤثر على اجتهد الطالب .. وإن كان يتناسب تناسباً طردياً مع شعوره بالقلق .. أو بمعنى أصح كلما كان مستوى الوالدين الثقافى مرتفعاً كلما زاد شعور الطالب بالقلق ..

وكشف الاستطلاع أيضاً أن معظم الطلبة المتقدمين علمياً .. يذاكرون وحدهم .. وبلا دروس خصوصية .. سواء كان يستمعون إلى الموسيقى أم لا ..

على أن أخطر ما كشف عنه الاستطلاع هو أن معظم الطلبة يتعاطون الدروس الخصوصية لا يختلف في ذلك الطالب الجيد أو المتأخر .. وهذا من مظاهر القلق .

ثم تبين أيضاً انه كلما زاد تعبير الطالب عما يعاينيه من قلق كلما زادت ساعات نومه ..

وتبين أيضاً أن ٧٥٪ من الطلبة يتابعون برامج التلفزيون ..  
وأن ٥٠٪ يفضلون المذاكرة بالليل و ٧٩٪ يفضلون المذاكرة  
بمفردهم .

ولماذا نسبق نتيجة الاحصاء .. لماذا لا نعرضها كاملة ..

...

## الاستطلاع يقول :

١ ( هل زادت ساعات نومك ؟

لا	نعم
٢٥٪	٧٥٪

٢ ( هل تتناول أطعمه خفيفة أثناء ساعات المذاكرة ؟

لا	نعم
٣٨٪	٦٢٪

٣ ( هل تفضل أن تكون ساعات الدراسة متواصلة أم  
متقطعة ؟

متقطعة	متواصلة
٦٦٪	٣٣٪

٤ ( هل تتناول مشروبات منبهة ؟

شاي قهوة غيره

%٨٠ %١٥ %٥

٥ ( هل تغير مكان الدراسة من حين إلى آخر . وهل تفضل الدراسة على مكتب أم غيره ؟

مكتب	لا	نعم
%٦٦	%٣٣	%٧٥

من لا يغيرون مكان الدراسة

٦ ( هل تراجع ما درست باستمرار ؟

لا نعم

%٦٦ %٣٣

٧ ( هل تشاهد البرامج التعليمية ؟

لا نعم

%٤٨ %٥٢

٨ ( هل تأخذ دروسا خصوصية ؟

لا نعم

%٧٥ %٢٥



٩ ( هل تدرس بمفردك أم مع صديق ؟  
 بمفردى مع صديق أو أكثر  
 ٧٩% ٢١%

١٠ ( هل تتابع برامج التلفزيون ؟  
 نعم لا  
 ٧٥% ٢٥%

١١ ( هل تفضل سماع الموسيقى أثناء المذاكرة ؟  
 نعم لا  
 ٤٥% ٥٥%

١٢ ( هل تفضل ساعات النهار للاستذكار أم ساعات الليل  
 أو الساعات التي تسبق شروق الشمس ؟  
 النهار الليل قبل شروق الشمس  
 ٢٣% ٥٠% ٢٧%

○ ○ والسؤال الآن ما هو الحل .. ؟

بل ما هي أحسن الحلول لعلاج هذه الظاهرة الخطيرة .. ما  
 هو اسهل طريق للمذاكرة .. واستيعاب الدروس ..

والاحتفاظ بها حيه داخل مخزن الذاكره .. ما هو السبيل لحو  
مخاوف القلق ورعب المجموع والتحصيل بهدوء .. ؟

ماذا يقول لك « علم النفس » والاساتذه الامريكيون .. بل  
ما هو السبيل لتنمية الذاكره .. ؟

ان الدراسة التي قامت بها دار الفيصل غطت كل هذه  
المسائل من أجلك .. ومن أجل أسرتك وأساتذتك ..



## ● ● علم النفس ينصحك ؟

يقول كتاب « أصول علم النفس » للدكتور أحمد عزت راجح .. على صفحتي ٢٦٥ و ٢٦٦ وفي الفصل الرابع على التحديد وعنوانه التذكر والنسيان .. يحدد لك ١٤ نصيحة لكي تستذكر دروسك جيداً نسوقها إليك بالتفصيل .. هي ..

- ١ — حدد لنفسك وقتاً خاصاً تبدأ فيه المذاكرة ومكاناً خاصاً تذاكر فيه .
- ٢ — اتخذ جلسة للانتباه لا جلسة للاسترخاء والتكاسل التي تعطل التحصيل .
- ٣ — قاوم شرود الذهن ما استطعت .
- ٤ — كثيراً ما يكون البدء في المذاكرة صعباً .. لذا يستحسن البدء بأعمال روتينية لتنظيم المذكرات أو نقل محاضره ناقصة فيكون هذا بمثابة ( تحميه ) وشحن على المذاكرة .
- ٥ — راجع الدرس الماضي قبل البدء في الدرس الحاضر .
- ٦ — قم بإجراء تجربه على نفسك لترى ايها أفضل لك .. البدء بالاعمال الصعبة أو السهلة .. الفترات الطويلة أو القصيرة في التعلم الموزع .

- ٧ — حدد الغرض من تحصيلك وما تريد تذكره .
- ٨ — ابدأ بقراءة المحاضرة أو الفصل كله من أوله لآخره  
لاستيعاب المادة كوحده تساعدك على فهم الاجزاء ..  
ثم ركز بعد ذلك على الاجزاء الصعبة ..
- ٩ — إقرأ بسرعة واحذر من القراءة بفتور .. فقد تؤدي  
السرعة إلى عدم وضوح الفهم في أول الأمر .. لكنك  
لو تابرت عليها فسرعان ما ستجد أن تحصيلك قد  
ازداد أضعاف ما كنت تحصله من قبل .
- ١٠ — تذكر أن التحصيل الجيد عملية تفكير تتطلب نشاطاً  
ذاتياً لا موقفاً سلبياً لذا حاول أن تجيب على أسئلة  
تتصل بموضوع المذاكرة .. وان تلخص الدروس  
بلغتك الخاصة .. وأن تشرحها لغيرك أو تناقشها مع  
نفسك .. وأن تطبق ما تحتويه من أفكار .. والا  
تتطلب المعونة من غيرك الا إذا كنت في حاجة ماسة  
إليها .
- ١١ — اصرف حوالي ٤٠٪ من وقت المذاكرة في التسميع  
الذاتي .. تخيل أنك تدرس ما تذكره لغيرك فإن  
اجدت شرحه فهذا دليل على أنك قد فهمته .
- ١٢ — من الأفضل مذاكرة اجزاء من مواد مختلفة كل يوم

بدلاً من أن تخصص يوماً لكل مادة .  
١٣ — لا تكف عن التحصيل بمجرد شعورك أنك حفظت أو  
فهمت بل أمض في تكرار ما تم لك تحصيله وتجاوز به  
حد الحفظ بالتفكير المتواصل فيه أو ربطه بمواد أخرى  
أو بالاجابة عن اسئلة عليه : فهذا أدعى إلى ثباته في  
الذهن وامان له من النسيان .

١٤ — خذ فترة راحة كافية بين فراغك من دراسته ماده  
والبدء في أخرى خاصه أن كانت المادتان متشابهتين  
منعاً لظاهرة « التداخل » واترك أهم الدروس لما قبل  
النوم مباشرة بشرط ألا تكون متعباً .



## ● ● الانتباه والادراك الحسى ؟

ثم يتحدث فى الفصل الأول عن الانتباه والادراك الحسى  
فيقول يشكو بعض الطلاب من شرود انتباههم ، بقدر قليل أو  
كبير فهم يعجزون عن التركيز . إلا لبعض دقائق ثم ينصرف  
انتباههم إلى شىء آخر كما يجدون صعوبة فى تركيز انتباههم من  
جديد .

وكلما جاهدوا على علاج ذلك لم يكلفهم المجهود شيئاً ..  
ويذكر كثير من الطلاب أن « شرود الذهن » كان العامل  
الرئيسى فى تخلفهم وتعثرهم مره بعد أخرى .. هذا فضلاً عما  
تسببه هذه العادة من شعور صاحبها بالنقص أو العجز عن  
اصلاح نفسه بل وسخطه أو نفوره من نفسه ويرجع العجز  
عن الانتباه — الارادى — إلى عده عوامل :

### ○ العوامل الجسميه :

التعب ، الارهاق الجسمى أو عدم النوم أو عدم الاستجمام  
بقدر كاف ، أو عدم الانتظام فى تناول وجبات الطعام ، أو  
سوء التغذية أو اضطراب افرازات الغدد الصماء .

هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيويه الفرد وأن تضعف  
قدرته على مقاومه بما يشته انتباهه .

### ○ العوامل النفسية :

عدم ميل الطالب إلى المادة وبالتالي عدم اهتمامه بها .. أو  
انشغال فكره وغرامه الشديد بأمور أخرى رياضية أو اجتماعية  
أو عائلية .. أو إسرافه في التأمل الذاتي وتقدير المتاعب  
والآلام .

### ○ العوامل الاجتماعية :

المشكلات غير المحسوسة كالنزاع المستمر بين الوالدين ، أو  
تعسر يجده الفرد في صلاته الاجتماعية ، أو صعوبات مالية أو  
متاعب عائلية مختلفة .. لذا لا يلبث الفرد أن يلتجئ إلى أحلام  
اليقظه ليجد فيها مهرباً من هذا الواقع المؤلم .

### ○ العوامل الفيزيائية :

عدم كفاية الاضاءه أو سوء توزيعها بحيث تحدث  
( الزغلة ) .. سوء التهويه وارتفاع درجة الحرارة ..  
والرطوبة . والضوضاء .  
وتأثير الضوضاء في الفرد يتوقف على وجهه نظره إلى  
الضوضاء . ونوع الضوضاء .

فالضوضاء المتواصله التي تصدر عن جماعة يكتبون على

الأله الكاتبه ليس لها من الأثر المشتت ما للضوضاء التى تصدر عن أبواق السيارات فى الطريق أو عن أشخاص يرفعون أصواتهم بالكلام بين حين وآخر .

كما دلت التجارب أيضاً على أن الأعمال العقلية بوجه عام تتأثر بالضوضاء أكثر مما تتأثر بها الأعمال الحركيه .

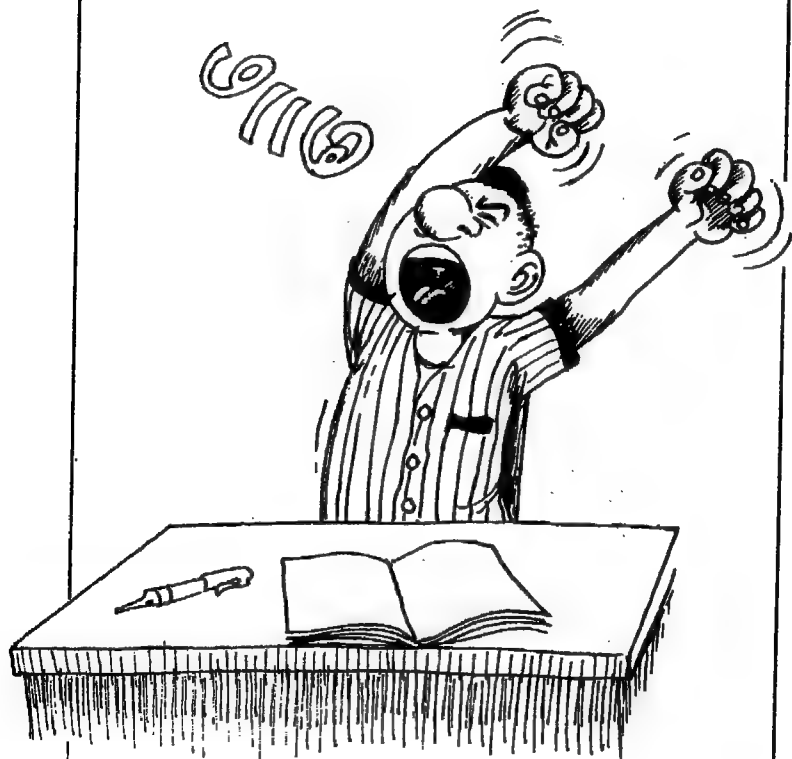
وقد أسفرت التجارب ايضاً عن أن تأثير الضوضاء فى الفرد يتوقف على وجهه نظره اليها ودلائها عنده . فإن كان يرى أنها شئ ضرورى لا بد منه ولا يتم العمل بدونه — كضوضاء آلات المصانع بالنسبة للعمال .. لم تكن مصدر ازعاج كبير له فى انتاجه .

\*\*\*

والخلاصه أن الانسان يستطيع أن ينتج فى الضوضاء قدر ما ينتجه فى الهدوء بشرط أن تكون دوافعه إلى العمل قويه وأن يبذل جهداً يزداد بازدياد الأثر المشتت للضوضاء .. ولكن اذ تجاوز بذل الجهد حد احتمال الفرد سارع التعب إليه وزاد احتياجه وكثرت اخطاؤه فى عمله وأصبح عاجزاً عن أقل الانتباه .



# ● ● كيف تتذكر ما قرأت



إن تنظيم وفهم الغرض من المعلومات التي تقرأها بالإضافة إلى سرعة تذكرها يمكن الوصول إليه بطريقة توصلت إليها دراسة معروفة تدعى SQ3R .

○ الخطوة الأولى هي « بحث ما تقرأه ، فلا تقرأ كل الموضوع المطلوب دراسته ، ولكن اختبر فقط ما أمامك لتعرف الأفكار الرئيسية والمفهوم العام لما يدور حوله الموضوع . أنظر إلى العناوين ، التلخيصات والمراجعات وهكذا أنت الآن مُعدّة لقراءة فعّالة ، إن عندك الآن أساساً لتنظيم المادة .

○ في الخطوة الثانية ، حوّل كل عنوان رئيسي في الموضوع إلى سؤال بهذه الطريقة تستطيع أن تُحدّد بدقة ما هي المعلومات التي ستحصل عليها من هذا الموضوع . ووضع الاسئلة يعطيك شعوراً بالهدف المطلوب وأنت تقرأ ، لأنك تعلم ما تبحث عنه . باختصار ، هذه الطريقة تجبرك على أن تركز المضمون وتُزيد من اهتمامك العام . وبالتالي فكلما زاد انتباهك لما تقرأ كلما زاد استيعابك له .

○ في الخطوة الثالثة ٣ — إقرأ الموضوع . مع وضع الاسئلة السابقة أثناء قراءتك وبالتالي ستأخذ طابع طلب المعلومات بفاعلية . إقرأ فقط من عنوان رئيسي إلى الذي بعده .

○ في الخطوة الرابعة ٤ — ضع أجوبه للاسئلة التي سألتها لنفسك ، أى بعد قراءتك لجزء معين ، قف وجاوب أجب على الاسئلة بصوت مسموع لنفسك أو دوّنوها . حاول أن تحيى بدون الرجوع إلى الموضوع . إذا لم تستطع هذا ، إقرأ المادة ثانية . عندما تجد الإجابة تصبح مُعدًا لقراءة العنوان الثانى . وهكذا . بعد قراءة الفصل كله ٥ ، راجع ثانية عن طريق إجابة الاسئلة التي وضعتها .

\*\*\*

وخلاصة ، هذه الخطوات الخمس تكون مجموعة من الطرق التي تساعد على التذكر . أولا ، تقرأ بشعور عام يتوافق مع كيفية تنظيم الموضوع وكيفية ارتباط كل جزء ببقية الأجزاء . ثانيا ، كونك قارئاً فعالاً فإنك تتنبه جيداً لما تقرأ . ثالثاً ، أنت تتحكم فى المادة وتعطى معنى لها . رابعاً ، أنت تمارس التذكر بنفسك . هذه الطريقة أثبتت الأبحاث أنها تفيد .

## ●● كيف يرى الأجانب المشكلة ؟

ولكن كيف يرى الأساتذة الأجانب حقيقة هذه الظاهره  
الفريده فى بلادنا .. كيف يراها الأستاذ .. وكذلك  
الاستاذ ..

أستطلعت الدار رأى الدكتور هـ ألين وهى من أساتذه علم  
النفس بالجامعة الأمريكية بالقاهرة .. وحاصلة على دكتوراة فى  
علم النفس من جامعة نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية كما  
انها حصلت على لقب زميل دكتور فى علم النفس الطبى —  
الأطفال فى كلية الطب بجامعة كونيتيكتيت الامريكية ..

وجهنا لها ١٣ سؤالاً صريحاً .. عريضاً .. وكانت اجاباتها  
على الوجه التالى .

○ ○ هل تسبب  
امتحانات الثانوية العامة  
شعوراً بالقلق لدى الطلبة فى  
الدول الأجنبية ؟

— نعم تسبب امتحانات الثانوية العامة فى البلاد التى يعتمد  
تقدير الطالب فقط على آدائه فى هذه الامتحانات شعوراً كبيراً  
بالقلق بالنسبة للطلبة .

○ ○ هل يحتاج طالب  
الثانوية العامة إلى اهتمام نفسى  
من الوالدين أكثر من  
السنوات السابقة ؟



— المفروض نظريا أن يهتم الوالدان بدراسة ابنائهم خلال  
جميع سنوات الدراسة ، ولكن خلال العام الأخير من الثانوية  
العامة على الوالدين ألا يزيدا من قلق ابنائهم بالتركيز دوما على  
كيفية ونتيجة آدائهم فى هذا الامتحان وأهميته الكبيرة فى تحديد  
مستقبلهم لأن هذا يزيد من أسباب قلق الطالب ، ولكن على  
الوالدين أن يتجاوبا مع حالة الابن النفسية ، فإذا كان يعانى من  
قلق نفسى عارم فعليهما أن يُخففا من حدة هذا القلق بصرف  
تركيز الابن الفكرى المستمر على استطاعته أو عدم استطاعته  
على اجتيازه هذه الامتحانات وأن يساعدها على اهتمام واقعى  
وليس مضحما بهذه الامتحانات .

أما إذا كان الابن فى حالة عدم مبالاة فعليهما تذكيره بأهمية  
هذا العام ولكن دون المبالغة لأن عدم المبالاة قد تكون ظاهرة  
خارجية لحالة القلق المفرط التى يعانى منها الطالب نفسياً .

○ ○ بعض طلبة الثانوية  
العامة يعانون من ازدياد

حاجتهم إلى ساعات أكثر من  
النوم ، فهل يرجع هذا إلى  
هروب لا إرادى فى حالة  
القلق المستمرة ؟ أم أن للقلق  
النفسى تأثيرا مباشرا على  
الإرهاق الجسمانى الفعلى ؟

تشير بعض الأبحاث إلى أنه عندما يشعر الأشخاص بقلق  
أكثر فإنهم يشعرون بحاجة إلى النوم وقد يكون هذا السبب فى  
شعور الطالب باحتياج أكثر للنوم دليلا على شعوره المتزايد  
بالقلق وبالتالى محاولته الهروب من الضغط المستمر بالنوم  
الأكثر ، ولكن قد يكون أيضا احتياج الطالب لساعات أكثر  
من النوم ناتجا من احتياج فيزيائى نتيجة للتغيرات البيوكيميائية  
فى جسم الطالب الناتجة عن حالة القلق المستمرة التى يعايشها ،  
وقد يكون إرهاق بعض الطلبة واحتياجهم للنوم ناتجا عن  
التغيرات التى تصاحب نمو الجسم حيث أن الطالب فى هذا  
سن لا يزال غير مكتمل النمو تماما .

## الصداع النصفى ..

○ ○ لماذا يصاب

الطالب بالصداع النصفى أو

بضيق النفس أو بالاسهال  
قبل الامتحانات .. وما هي  
الطريقة المثالية لمواجهة هذه  
المواقف ؟

كل هذه الأعراض هي نتيجة متوقعة لحالة القلق المستمرة  
التي يعاني منها الطالب ، وبالتالي لعلاج هذه المواقف علينا  
بعلاج المسبب وهو شعور الطالب الشديد بالقلق والتوتر :  
○ أن يشعر الطالب بالثقة بقدراته عن طريق الدراسة  
الكافية والمنظمة .

○ أن يقوم بأعمال من شأنها تخفيف حدة التوتر النفسي  
كالرياضة ، أو أخذ يوم كامل للراحة وتغيير جو الدراسة  
والتفكير المتواصل في الامتحانات .

— دراسة ظروف الامتحان عن طريق حل الامتحانات  
التجريبية المقاربة جداً للامتحانات الفعلية .

— أن يتحدث مع أصدقائه عن شعوره فعندما يجد أنه ليس  
الوحيد الذي يشعر بالقلق تخف حدة التوتر لديه .

— أن يناقش البدائل المتاحة له إذا لم يستطع أن يؤدي الامتحان كما ينبغي وأن الموضوع ليس مسألة حياة أو موت فشعوره باستطاعته أن يتكيف مع جميع الاحتمالات يقلل من خوفه المبالغ فيه ، خاصة إذا كان لديه نماذج واقعية لأفراد نجحوا تماماً في هذه المسارات البديلة .

ومن ناحية الأسرة عليها أن تخفف من شعور الابن بالقلق فلا يكون التركيز على مجرد الامتحان وإعطاء الابن ثقة بنفسه ولكن على أساس صحيح .

أما إذا واجه الطالب هذه المواقف قبل الامتحان مباشرة فعليه أن يأخذ العلاج الطبي المناسب . بأن يأخذ فترة كافية من الراحة والنوم ، وأن يكون غذاؤه متوازناً وكافياً ، وأن يحاول أن يقلل من شعوره بالقلق ومحاولته للتراخي والهدوء .

○○ هل فقدان

الشخصية سبب من أسباب

التوتر العصبي ، وكيف نقضي

على هذه الظاهرة .. ؟

— نعم لأن فقدان الشخصية ظاهرة طبيعية للقلق ، ولمعالجة



هذه الظاهرة يجب كما ذكرنا معالجة حالة القلق المسبب الأساسى وليس النتيجة . أما عن تنظيم الوجبات فعلى الطالب ألا يزعج معدته بتغيير نظام تناوله الوجبات المعتاد تبعاً لاحتياجات الدراسة فتوتر المعدة قد يزيد من حالة القلق التى يعانى منها الطالب والتى تنعكس بالتالى على اضطرابات أكثر فى معدته . ولكن عليه ألا يتناول كميات ضخمة فى الوجبة لأنه بذلك يفقد القدرة على التركيز والدراسة لفترة طويلة بعد تناوله الطعام .

○ ○ ما هى أصناف

الطعام التى يستفيد منها  
الطالب أو الطالبة أثناء

الامتحانات ؟

— لا يوجد شيء معين يُنصح به للطالب أثناء الدراسة غير ما اعتاد عليه ، ولكن عليه أن يراعى الحصول على وجبات كافية ومتوازنة ( من حيث احتوائها على جميع العناصر الغذائية الأساسية ) .

○ ○ ما هي عدد  
الساعات المثلى للدراسة في  
الثانوية العامة ؟ وهل الأفضل  
أن تكون ساعات الدراسة  
متفرقة أم متواصلة ؟



— يرجع هذا إلى الطالب ( قدرته على التركيز ، حالته  
النفسية ، قدراته على الاستيعاب والحفظ ) . كما يرجع إلى  
المادة نفسها إذا كانت علمية أو أدبية .

والدراسة المتقطعة أفضل بكثير كما دلت الدراسات المختلفة ،  
ولكن متى يقطع الطالب دراسته وكم تكون فترة الراحة يعتمد  
أيضاً على الطالب وعلى المادة التي يدرسها . ولكن كقاعدة  
عامة على الطالب أن يتوقف عن الدراسة حالما يفقد القدرة على  
التركيز ( وغالباً ما تكون ساعة أو نحو ذلك ) ويعود للدراسة  
ثانية عندما يشعر بالقدرة على الاستيعاب من جديد .

## مادة واحدة أو أكثر

○ ○ هل يفضل أن  
تكون الدراسة في مادة واحدة  
يومياً لضمان التركيز ؟ أم  
الأفضل تناول الطالب لعدة  
مواد في اليوم الواحد ؟ وإذا  
كان كذلك فهل يُفضل البدء  
بالمادة العلمية ثم الأدبية أم  
العكس ؟



إذا كانت المواد التي على الطالب دراستها قريبة جداً من بعضها فلا يفضل أن يغير من مادة إلى أخرى لأن هذا قد يؤدي إلى خلطه بين المعلومات ، ولكن إذا كانت المواد مختلفة تماماً كمادة التاريخ ومادة الرياضيات فالتغيير هنا مطلوب لإنعاش استيعاب الطالب ومعاونته على التركيز فله أن يدرس التاريخ ثم ينتقل إلى الرياضيات ثم يعود ثانية إلى التاريخ وهكذا .

والأفضل أن يبدأ بالمادة التي يجدها صعبة سواء كانت علمية أو أدبية لأنه نظرياً يكون الطالب أكثر قدرة على

الاستيعاب في بداية دراسته عنه في منتصف فترة الدراسة أو في النهاية .

○ ○ هل ننصح  
بالدراسة الجماعية أو الفردية  
للطالب ؟

— نحن لا ننصح بالدراسة الجماعية فبالرغم من أن الدراسة الجماعية — نظرياً — لها فوائدها الكثيرة ولكن في واقع الأمر نجد أن الطلاب أثناء الدراسة الجماعية — يمضون كثيراً من الوقت في الأحاديث الاجتماعية غير المفيدة ، وبالتالي الدراسة الفردية أكثر فائدة عملياً .

○ ○ تناول الشاي  
والقهوة والمنبهات عموماً ..  
ما هي آثارها المفيدة  
والضارة ؟

— على الطالب أن يأخذ الكميات التي اعتاد عليها بالنسبة للشاي أو القهوة ، وعليه أن يتجنب الإكثار من هذه المنبهات

إذا أراد أن يسهر لفترات طويلة ليمنع نفسه من النوم وعليه إذا  
 رغب في النوم أن يعطى لجسمه راحة كافية ولا يزيد من توتره  
 بتعاطي كميات أكثر من هذه المنبهات الأمر الذى يقلل من  
 قدرته على التركيز . فساعات قليلة وتركيز عالٍ أفضل بكثير  
 من ساعات طويلة ولكن بقدرة ضعيفة على التركيز .

○ ○ هل يُنصح بتناول

أية مواد غذائية خفيفة أثناء

فترة الدراسة ؟

— إذا كان هذا ما اعتاد عليه الطالب فلا مانع من أخذ  
 بعض السندوتشات الخفيفة والعصائر الطازجة والفواكه .

○ ○ ما هى العوامل

التي تساعد على الحصول على

ذاكرة قوية أثناء الإجابة فى

الامتحانات ؟

— إن المفتاح إلى الحصول على ذاكرة قوية يعتمد على كيفية  
 تعلم الطالب للمادة المطلوب تذكرها ، فالمعلومات غير المنظمة

أصعب في تذكرها من المعلومات المنظمة ، وإذا استخدم الطالب بعض الأساليب المساعدة على التذكر «mnemonic devices» أثناء الدراسة فإن هذا يساعده إلى حد كبير على تذكر ما درس ، ومن هنا يستطيع أن ينظم المادة التي يدرسها حسب المفاهيم الأساسية ، وإذا ربط بين المعلومات وبين صور يتخيلها أو بين المعلومات بعضها البعض ، كما أن تكرار قراءة الموضوع الواحد بطرق مختلفة يجعل تذكره أسهل بكثير من المواضيع التي تقرأ لمرة واحدة أو مرات عديدة ولكن بنفس الطريقة .

○ ○ ما هي أقصى مدة  
لتخزين المعلومات في  
الذاكرة ، وهل يُنصح  
بانعاش الذاكرة بمراجعة  
الموضوع كاملاً أم أجزاء  
منه ؟

— لا توجد دراسة وافية عن مدة حفظ المعلومات في ذاكرة الإنسان ، ولكن هناك دراسات تؤكد أن قدرة الإنسان

على التذكر الدقيق تزيد بمراجعة الموضوع في أوقات متفرقة وبطريقة منظمة ، بحيث تكون المراجعة عن طريق إجابة الاسئلة التي تتعلق بالموضوع أو أن يراجع الطالب الملخص الذي وضعه بنفسه عن هذا الموضوع ، ومراجعة المفاهيم العامة للموضوع تساعد على تذكر التفاصيل الجزئية للموضوع الواحد .

وإذا كانت المادة سهلة فيمكن مراجعتها كوحدة واحدة ، أما إذا كانت معقدة فيفضل مراجعة جزء واحد على حدة كلما سنحت الفرصة بالمراجعة .



## .. وماذا يقول الدكتور ماكلين ؟

ثم وجهنا ١٧ سؤالاً هاما إلى الدكتور « ماكلين » وهو استاذ علم النفس في الجامعة الأمريكية بالقاهرة .. ويحمل دكتوراه من جامعة « أوريجون » بالولايات المتحدة .. وشغل عدة مناصب هامة سابقا منها .

○ دكتور علم النفس بجامعة أكسفورد بإنجلترا  
○ دكتور علم النفس بجامعة ميتشجان بالولايات المتحدة الأمريكية .

○ دكتور علم النفس في جامعة نيومكسيكو بالولايات المتحدة أيضا وفوق ذلك قام بعمل ابحاث ودراسات عن البوذية في نيال والهند ..

تناولت اسئلتنا أسباب القلق .. ومشكلة نظم الامتحانات .. وكيفية التخفيف من القلق .. واهتمام الوالدين .. وازدياد الحاجة إلى النوم وفقدان الشخصية .. والصداع النصفي .

ولماذا لاندخل في الحوار معه مباشرة .



## سألنا الدكتور ماكلين

○ ○ ما أسباب حالة  
القلق التي تحوط بامتحانات  
الثانوية العامة في رأيك ؟



— سبب القلق هو سبب حقيقي ، لأنه راجع للتقييم  
الواقعي من جانب الطالب لأهمية امتحان الثانوية العامة . وهذا  
لأن مستقبل الطالب يتوقف على مجرد أدائه في هذا الامتحان  
دون النظر إلى أداء الطالب خلال العام .

○ ○ بماذا يفسر شعور  
كل من الطالب المجد والمتأخر  
بالقلق والخوف أثناء فترة  
الامتحانات ؟

— هذا دليل على أن معظم حالة القلق ناتج من طبيعة  
الامتحان وليس ناتجا من كيفية أداء الطالب في هذا الامتحان ،  
حيث أننا نجد أن حالة القلق تجتاح الطالب بغض النظر عن  
صفاته الشخصية من ذكاء أو تخمس أو تقدمه الدراسي وهذا

نجعلنا نرجح أن القلق متعلق بالموقف أكثر منه بالشخص ،  
حيث أن جميع الظروف المخطط بها الطالب تضع اهتماماً كبيراً لهذا  
الامتحان .

○ ○ هل المشكلة  
الأساسية تكمن في نظام  
الامتحانات أم في طريقة  
الدراسة ؟

المشكلة ترجع إلى كل من نظام الامتحانات وإلى طريقة  
دراسة الطالب أو إلى كيفية تناوله لهذا الموقف الحرج ، ولكن  
نظراً إلى عدم مقدرتنا على تغيير نظام الامتحان فيجب أن نُركز  
على كيفية تناول الطالب لموضوع الثانوية العامة كمسبب  
أساسي للقلق النفسي .

○ ○ هل تسبب  
امتحانات الثانوية العامة نفس  
شعور القلق في الدول  
الأجنبية ؟ ولماذا ؟

تتواجد ظاهرة القلق في امتحانات الثانوية العامة في أى دولة  
تقيم طالب الثانوية العامة من مجرد أدائه في امتحان فردى في  
نهاية العام ، أما الدول التى تقيم الطالب تبعاً لأدائه في عدة  
امتحانات على مدار العام على خلال المرحلة الثانوية ككل  
ف نجد أن اهتمام الطالب لا يتركز على امتحان فردى وبالتالي  
شعور القلق يكون ضئيلاً أو غير موجود .

○ ○ ما الخطوط العامة  
التي نستطيع أن نضعها  
للقضاء أو للتخفيف من حدة  
القلق النفسى الذى يواجهه  
الطالب ؟

— كل الحلول كما ذكرنا سابقاً — تكمن في كيفية تناول  
أو تقدير الطالب لامتحان الثانوية العامة ، وبالتالي أى وسيلة  
تنجح في إكساب الطالب الثقة في أنه يستطيع أن يجتاز  
الامتحان كغيره من الامتحانات التي اجتازها في حياته ،  
تجعله يتخلص من كثير من شعور القلق الذى ينتابه :

○ كلما استطاع الطالب أن يتناول الامتحانات التجريبية

بجدية وكلما كانت ظروف الامتحان التجريبي مقارنة من الواقع كلما خفت حدة الامتحان الفعلي على الطالب ، ولكن إذا كانت ظروف الامتحان التجريبي مماثلة للامتحان الفعلي نفسيا وفعليا فقد تسبب نفس كمية القلق التي تواجه الطالب في الامتحان الفعلي وبالتالي يفقد الامتحان التجريبي وظيفته في تخفيف حدة القلق . أما إذا نجح الطالب في انقاص شعور القلق تدريجيا عند تناوله للامتحانات التجريبية التي تشابه ظروفها الامتحان الفعلي لحد كبير فهناك احتمال كبير أن شعور القلق سيكون مخففا جدا عندما يؤدي الطالب الامتحان الفعلي .

○ أن يواجه الطالب شعور القلق بطريقة نظرية ، بأن يتخيل موقف الامتحان وهو متراخ تماما بحيث يتخيل جميع تفاصيل أدائه للامتحان - في مادة معينة مثلاً . ولكن بشرط أن يحافظ على تراخيه ، أو أن يقلل من قلقه تدريجيا كلما حاول التفكير في أدائه في الامتحان وهذا ما يعرف عند علماء علم النفس بـ Systemic desensitization وهي عملية نفسية فردية يحاول الفرد منها بطريقة تدريجية ومنظمة تنمية عدم تأثيره بمؤثر معين ، وهو القلق النفسي في هذه الحالة وذلك عن طريق تنمية حالة التراخي النفسي تدريجيا وبالتالي يجد الطالب نفسه متراخيا عند مواجهته للامتحان الحقيقي وهذا يحل المشكلة

حيث من البديهي أن لايتواجد القلق والتراخي في وقت واحد . وهكذا يستطيع الطالب تدريجيا أن ينمى شعوره بالثقة بأنه يستطيع أن يؤدي هذا الامتحان الهام ولكن دون قلق .

○ روح الدعابة ، وهو أن يحاول الطالب أن ينظر إلى هذا الموقف العجيب بقليل من الدعابة والمرح حيث أثبتت كثير من الأبحاث والدراسات نجاح هذه الطريقة في تخفيف حدة القلق التي تهاجم الطالب أثناء أدائه للامتحان .

من هذه الدراسات نجد أن أداء الطلبة في امتحان يحوى بعض الأسئلة التي تحمل روح الدعابة يفوق بكثير أداءهم في امتحان لا يحوى هذه الأسئلة .

○ أحيانا يفيد مجرد التنفس العميق حينما يشتد شعور الطالب بالقلق أثناء الامتحان ويساعده على استرجاع قدر كبير من التراخي اللازم لأداء الامتحان كما ينبغي .

ومن هنا نجد أن هذه الأساليب تركز على كيفية أداء الطالب في الامتحان دون قلق ، وهكذا إذا نجح الطالب في اكتساب الثقة في أدائه كما ينبغي في الامتحان زال سبب القلق الرئيسى الذى يعوقه عن الدراسة بهدوء طوال فترة ماقبل الامتحانات .

## [ اهتمام من الوالدين ]

○ ○ هل يحتاج طالب  
الثانوية العامة إلى اهتمام نفسى  
من الوالدين أكثر من  
السنوات السابقة ؟ أم أن هذا  
يزيد من حالة القلق التى  
تعترى الطالب ؟



— بطبيعة الأمر يضع الوالدان كثيرا من الاهتمام على نتيجة  
ابنهما فى هذه الامتحانات لأن هذه النتيجة تحدد مستقبل هذا  
الإبن فيما بعد ، ولكن يجب على الآباء أن يوضحوا للأبن تماما  
أن أدائه فى الامتحان له أهميته فى تحديد مستقبله ولكن ليس له  
هذه الأهمية على كيفية شعور الآباء تجاه أبنائهم الأمر الذى  
يجعل قلق الطالب حقيقيا وليس مبالغا فيه .

○ ○ بعض طلبة الثانوية  
العامة يعانون من ازدياد  
حاجتهم إلى ساعات أكثر من  
النوم ، فهل يرجع هذا إلى

هروب لاإرادی من حالة  
القلق المستمرة ؟ أم أن للقلق  
النفسى تأثيرا مباشرا على  
الإرهاق الجسمانى الفعلى ؟

— نظريا ووفق بعض الدراسات نجد أن الأشخاص يختلفون  
فى كيفية مواجهتهم لحالة القلق الحادة ، فالبعض ( ومن وجهة  
نظر فرويد ) يواجه القلق بأخذ ساعات قليلة من النوم حيث  
يتبع هذا أن يصبح إدراك الشخص للظروف المحيطة به غير  
مستيقظ بالدرجة التى تكفى أن يشعر بالقلق ، ولكن قد  
يشكل النوم الكثير طريقة دفاعية أخرى ضد القلق حيث يتعد  
الشخص عن طريق النوم عما يسبب له القلق .

فإذا كان الطالب يشكو من زيادة ساعات نومه أو رغبته فى  
النوم فالحل يكمن فى مواجهته لشعور القلق كما ذكرنا سابقاً .

وكعوامل مساعدة يمكن للطالب أن يأخذ يوما كاملا  
للراحة للخروج من جو القلق والضغط النفسى ، أو مزاوله  
الرياضة وبذلك يذهب بعض من تركيز تفكيره إلى أعمال  
جسمانية أو عقلية بعيدة عن مسببات القلق .

○ ○ لماذا يصاب بعض  
الطلاب بالصداع النصفي أو  
بضيق التنفس أو الاسهال قبل  
الامتحانات ؟ وما هي الطريقة  
المثالية لمواجهة هذه المواقف ؟

تسبب حالة القلق المزمنة والضغط النفسى المستمر بعض  
الأضرار الصحية كالصداع النصفي وضيق التنفس أو  
الاسهال ، ومعالجة هذه المواقف يكون اساسا فى معالجة القلق  
وثانويا عن طريق أخذ الأدوية اللازمة مع تجديد الهواء دائما فى  
الغرفة ومزاولة الرياضة والحرص على التغذية السليمة

### ( فقدان الشخصية .. )

○ ○ هل فقدان  
الشخصية سبب من أسباب  
التوتر العصبى ؟ وكيف نقضى  
على هذه الظاهرة .. وكيف  
يجب على الطالب أو الطالبة  
تنظيم مواعيد تناول وجباتهم ؟



نعم ، كما ذكرنا سابقاً عن طريقة معالجة الشعور بالقلق النفسى لأنه تحت حالات القلق العالية لاتكون المعدة مستعدة لاستقبال أى طعام . ويمكن للطالب أن يتناول أى مادة غذائية يشعر أن من شأنها أن تقلل من حالة التوتر التى يعانى منها .

فقد أثبتت الدراسات أن معظم الأشخاص يقللون من حالة القلق التى يعانون منها بتناول مواد غذائية تختلف من شخص إلى آخر على شرط أن يعتقد الشخص بفاعلية هذا النوع من الغذاء فى تهدئته Placebo effect أما عن مواعيد تناول الوجبات فيفضل للطالب أن لا يغير نظامه المعتاد فى أخذ الوجبات .

## ○ ○ ما أصناف الغذاء

التي يستفيد منها الطالب أو  
الطالبة أثناء الامتحانات ؟

على الطالب أن يحرص على تناول العناصر الغذائية الأساسية فى وجباته مع عدم الاكثار من المواد التى تحتوى على مادة « الكافاين » التى من شأنها أن تزيد من توتر الأعصاب كالشاي والقهوة والكولا ، والمواد الحافظة للطعام Food  
. covering

ويجب أن تكون مواعيد الوجبات ثابتة والأفضل أن يزيد عدد الوجبات مع الإقلال من كمية الطعام في الوجبة الواحدة ولكن دون صرف كثير من الانتباه لهذا الموضوع حتى لا يزيد من مسببات القلق للطلاب .

ومن المستحسن أن يحتوى الإفطار على مواد غذائية تحتوي على البروتين .

○ ○ ما عدد الساعات  
المثل للمذاكرة في الثانوية  
العامة ؟ وهل الأفضل أن  
تكون ساعات المذاكرة متفرقة  
أم متواصلة ؟

تختلف عدد ساعات الدراسة المثلى من طالب لآخر حسب قدراته وحسب تخصصه والأفضل أن تكون الدراسة متقطعة حيث لا يزيد الطالب على ساعة من التركيز المتواصل ثم يقطع الدراسة بأى عمل بسيط لمدة وجيزة جداً ثم يستكمل الدراسة . وهذه الساعة تختلف من مادة إلى أخرى .



## ( اكثر من مادة يوميا )

○ ○ هل يُفضل أن  
تكون الدراسة في مادة واحدة  
يوميا لضمان التركيز ؟ أم  
الأفضل تناول الطالب عددا  
من المواد في اليوم الواحد ؟  
وإذا كان كذلك فهل يُفضل  
البدء بالمادة العلمية ثم الأدبية  
أم العكس ؟



تنويع الطالب في مذاكرته في اليوم من مادة واحدة إلى  
مادتين أو أكثر يزيد من قدرته على الاستيعاب في كل من هذه  
المواد .

والأفضل أن يبدأ الطالب بالمادة التي لا يميل إليها أو يجد  
صعوبة في فهمها ثم ينتهي بالمادة التي يحبها أو التي لا تتطلب  
مجهودا كبيرا منه فتعمل المادة المحبوبة كعامل محفز لانتهاء المادة  
غير المحبوبة .

أما اذا وجد الطالب صعوبة في مجرد الجلوس للمذاكرة  
فليبدأ ولكن لوقت قصير في المادة التي يحبها لتعمل كحافز لبدء  
الدراسة .

## ○ ○ الدراسة الجماعية .. فوائدها وأضرارها .

شرح الطالب موضوعا دراسيا لغيره يجعله يستوعب الموضوع أكثر ، ولكن الدراسة الجماعية تساعد على اتمام العمل ولكن دون مساهمة متكافئة من أفراد الجماعة فجماعة الطلاب الذى يحلون مسائل حساسية ينجحون فى حل هذه المسائل ولكن هذا لايعنى أن الجميع يفهمون كيف حُلَّت هذه المسائل .

وبالتالى تُفضل الدراسة الفردية ، ولكن اذا كان الهدف افهام بعض الأشخاص لغيرهم بعض النقاط الصعبة فى موضوع معين تعتبر الدراسة الجماعية مجدية ولكنها تستهلك وقتا أكثر من الدراسة الفردية .

## ○ ○ تناول الشاى والقهوة والمنبهات عموما ماهى آثارها المفيدة والضارة ؟

كما هو معروف فللمنبهات آثارها الضارة على الصحة ،

ولكن ينصح لطالب الثانوية العامة أن لا يغير نظامه المعتاد في تناول تلك المنبهات وعلى ألا يزيد من الكمية عند زيادة القلق لأن هذا يؤدي إلى زيادة ضخمة لحالة القلق الارهاق الجسمي .

○ ○ هل يُنصح بتناول  
أية مواد غذائية أثناء فترة  
الدراسة ؟

إذا كان الطالب معتادا على ذلك فلا بأس ، ولكن ينبغي أن تكون هذه المواد خفيفة وكمياتها غير مبالغ فيها .

○ ○ ما العوامل التي  
تساعد على الحصول على  
ذاكرة قوية أثناء الاجابة في  
الامتحانات ؟

مقدرة الانسان على تذكر أمر معين تزيد بدرجة كبيرة إذا استطاع أن يعيد إلى حد ما نفس الظروف المحيطة به عند استقبال هذا الأمر . وبالتالي الأفضل للطالب أن يدرس في ظروف مشابهة — قدر الأمكان — للظروف المحيطة به أثناء أداء الامتحان .

والأفضل للطالب أن تكون دراسته على مراحل ، فيبدأ بأخذ فكرة عن الموضوع ككل وقراءة النقاط الرئيسية ووضع أسئلة ابتدائية عن المفاهيم العامة للموضوع ، ثم يبدأ القراءة على ضوء تلك الأسئلة . هذه الدراسة المنظمة تساعد على تذكر أقوى للموضوع .

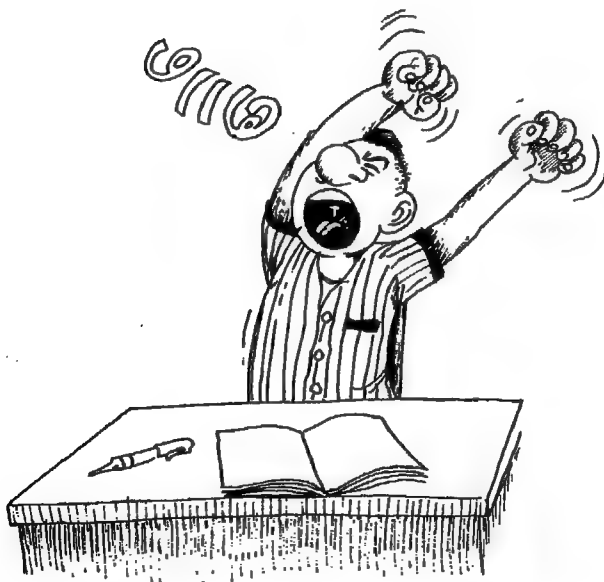
### [ تخزين المعلومات ]

○ ○ ما أقصى مدة  
لتخزين المعلومات في  
الذاكرة ؟ وهل يُنصح بإنعاش  
الذاكرة بمراجعة الموضوع  
كاملاً أم أجزاء منه ؟

مقدرة الشخص على تخزين المعلومات تختلف باختلاف نوعية المعلومات ، ولكن عموماً المعلومات المنظمة تصمد في الذاكرة أكثر من المعلومات غير المنظمة .

كما أنه إذا نجح الطالب في ربط تلك المعلومات بحياته العملية كان أكثر نجاحاً في استرجاع تلك المعلومات من الذاكرة مقارنة بالمعلومات الكثيرة المستقلة عن بعضها البعض .

ويُنصح بمراجعة الموضوع كلما أمكن ذلك ، وذلك  
بمراجعة مُلخص عنه أو النقاط الأساسية وإذا شعر الطالب  
باحتياجه لمراجعة التفاصيل فلا يتراجع عن ذلك .  
تلك كانت خلاصة آراء علماء النفس الاساتذه الأجانب  
والتي تناولت الحاله بالتفصيل .





## ● ● وماذا يقول الخبراء ، عندنا ؟

ان الدكتور فراج .. استاذ علم النفس المصرى بالجامعة  
الامريكىه تلقى منا ٩ اسئلة تتعلق بنفس الموضوع .. وكان  
الحوار معه على الوجه التالى

### ( الثانوية نقطة تحول )

○ ○ ما أسباب حالة

القلق المحيط بامتحانات

الثانوية العامة ؟

يرجع هذا القلق إلى أن الثانوية العامة تعتبر تحولا في حياة  
الفرد وألتي ستحدد مستقبله في دخول الجامعة ، ولأن هذا  
المستقبل يتوقف فقط على التحصيل في امتحانات هذا العام  
وليس بناء على اهتمامات أو قدرات الطالب ولكن فقط على  
كيفية تحصيله في هذه الامتحانات .

كما أن خوف الطالب من عدم العدل في تصحيح  
الامتحانات يزيد من شعوره القوى بالقلق ، وهذا القلق نابع  
عن شعور حقيقى وليس مجرد قلق ، فعلى سبيل المثال أجريت

تجربة في عام ١٩٦٩ للتأكد من موضوعية التصحيح في امتحانات الثانوية العامة ، وأخذ موضوع الإنشاء الخاص بامتحان مادة اللغة العربية وأعطى السؤال لثانية من أكبر أدباء مصر للإجابة عليه ووضعت اجاباتهم ضمن أوراق بقية الطلاب على أن يكون لكل طالب أربع نسخ من الأجوبة تصحح في أماكن متفرقة ، فإذا بكل كاتب يحصل على درجات متفاوتة إلى حد كبير بين نسخة وأخرى من نفس الإجابة ، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على اختلاف تقدير المصححين إلى نسبة لها أكبر التأثير على قلق الطالب الممتحن

○ ○ بعض طلبة الثانوية العامة يعانون من ازدياد حاجتهم إلى ساعات أكثر من النوم ، فهل يرجع هذا إلى هروب لاإرادي من حالة القلق المستمرة ؟ أم أن للقلق النفسى تأثيرا مباشرا على الإرهاق الجسماني الفعلي ؟

مما لاشك فيه أن التوتر يؤدي إلى الإرهاق الجسماني للطلاب كما أن السهر المتواصل وضياح موعد النوم يجعله يحتاج

إلى بعض ساعات النوم التى فقدتها فى وقت آخر ، أما أن للنوم المتزايد دافعا نفسيا فأظن أن هذا قد يكون صحيحاً ولكن فى حالات فردية قليلة .

## ( ساعات المذاكرة المثلى )

○ ○ ماهى ساعات

المذاكرة المثلى لطلاب الثانوية

العامة ؟ وهل الأفضل أن

تكون هذه الساعات متفرقة

أم متواصلة ؟

لا يوجد عدد ساعات معين يوضع لكل طالب ولكن يفضل أن لا تزيد ساعات الدراسة بشكل ملحوظ فى نهاية العام عنها فى أثناء العام لأن استيعاب الطالب بتزايد حالة القلق ( وهو أمر طبيعى عند قرب موعد الامتحان ) يتناقص كلما زاد شعوره بالقلق .

و يستحسن أن تكون المذاكرة فترة متواصلة واحدة خلال اليوم ولكن مع وجود فترات استجمام قصيرة خلال هذه الفترة الواحدة .

○ ○ هل يفضل أن تكون الدراسة في مادة واحدة يوميا لضمان التركيز ؟ أم الأفضل تناول الطالب عددا من المواد في اليوم الواحد ؟ وإذا كان كذلك فهل يُفضل البدء بالمادة العلمية ثم الأدبية أم العكس ؟



التنوع بدون جدل يعطى قدرة أكثر على الاستيعاب بدلا من التركيز على مادة واحدة طوال يوم أو يومين الأمر الذى يبعث على الملل وإنقاص قدرة الطالب على التركيز ، ويُفضل البدء بالمواد العلمية والرياضية ثم المواد الأدبية .

○ ○ هل تفضل المذاكرة الجماعية أم الفردية للطالب ؟

لأفضل الدراسة الجماعية أبداً ، لأنه كلما زاد عدد الطلبة الذين يدرسون في جماعة كلما زادت فرص ضياع الوقت ، ولكن لا يمنع كل فترة ( لانتقل عن ٣ أو ٤ أيام ) أن يلتقى بعض الطلبة ضمن التخصص الواحد لتبادل الآراء والاستفسار عن بعض النقاط غير الواضحة في مادة معينة .

○ ○ تناول الشاي  
والقهوة والمنبهات عموماً .  
ماهى آثارها المفيدة والضارة ؟

المنبهات ضارة عموماً ولكن هذا ليس الوقت للإقلاع عن  
هذه العادات فلا يُنصح بتغيير الطالب لما اعتاده من شرب  
الشاي والقهوة على أن لايزيد من تعاطيه لهذه المنبهات .

○ ○ هل يُنصح بتناول  
أيه مواد غذائية خفيفة أثناء  
فترة الدراسة ؟

يستحسن أن يكون تناول الطالب لغذائه بكميات قليلة على  
دفعات كثيرة خلال اليوم الواحد ، حتى لايشعر بالكسل  
مباشرة بعد تناوله لوجبة الطعام المبالغ في كميتها .

وأنا لا أنصح بتناول أية مواد غذائية أثناء المذاكرة لأنها  
تعطل من قدرة الطالب على التركيز . وحتى يشعر بالشبع دون  
أكل كميات كبيرة من الطعام يستطيع أن يأخذ طبقاً من  
السلطة قبل الأكل بنصف ساعة .

( من أجل مذاكرة قوية )

○ ○ ماهى العوامل التى  
تساعد على الحصول على  
ذاكرة قوية أثناء الإجابة فى  
الامتحانات ؟



على الطالب ألا يتناول طعاماً ثقيلاً قبل دخول الامتحان ،  
وعدم إرهاق الجسم بالاكثار من السهر . وعليه أن يحافظ على  
هدوء البال أثناء المراجعة قبل يوم الامتحان .

○ ○ هل ينصح بإنعاش  
الذاكرة بمراجعة الموضوع  
كاملاً أم أجزاء منه ؟

كلما تعددت مرات المراجعة كلما زادت قدرة الطالب على  
التذكر أثناء الامتحان ، وليس ضرورياً أن يراجع الموضوع  
بأكمله لأن هذا قد يؤثر على ما أخذه من معلومات أخرى  
فيكفى أن يراجع النقاط الأساسية فى الموضوع مرات كثيرة  
ولفترات قصيرة .

## ● ● نصائح تهمك قبل الامتحان ؟

هناك بعد ذلك اجماع علمى ورد فى كتب قيمة فى شكل نصائح للطريقة المثلى لحل المسائل الدراسية .. وردت فى كتاب « علم وتطبيق » للاستاذين مارك ج ماكجى ودافيد ويلسون بجامعة سان بول بولايه مينسوتا الامريكية .. منها مثلا ..

### ○ وسّع نطاق معلوماتك :

تناول المسألة بعد أن تكون قد حصلت على أكبر قدر من المعلومات والاستعداد ، وكلما كثرت مصادر كل ما زادت قدرتك على الحل السليم .

### ○ ابحث عن أسلوب أو طرق أخرى لصياغة المسألة :

تذكر أن كيفية تصوّرك للمسألة هو مفتاح إيجاد الحل لها ، لذلك إنه من المفيد أن تجد طرقا أخرى للنظر إلى المسألة أو صياغتها .

### ○ صف المسألة لشخص ما :

إذا ذكرت المسألة شفها لشخص آخر ، فإنك قد تكتشف بعض الأخطاء أو الافتراضات الخاطئة التى لم تكن تدرك أنك قد ارتكبتها .

## ○ ضع المسألة جانباً :

إذا لم تنجح في حل المسألة فإنه قد يفيد أحيانا أن تضع المسألة جانباً لفترة ، فهذا يسمح لك أن تتخلص أو تبعد عن ذهنك الطرق القديمة أو غير الصحيحة لحل المسألة وبذلك تستطيع أن تعود للمسألة بمفهوم أو تصور جديد .

### ( تنمية الذاكرة )

وفي موسوعة علم النفس الامريكيه وردت هذه النصائح عن تنمية الذاكرة لتشرح لك كيف تنمى ذاكرتك

هناك بعض الطرق والتقنيات لتحسين الذاكرة طويلة المدى ، ومعظم هذه الطرق قد تم اختبار صلاحيته بالفعل .

إن المفتاح للحصول على ذاكرة فعالة هو التنظيم ، فكما هو من الأسهل أن تجد بعض الحاجيات في درج أو حقيبة منظمة عنه في مكان غير منظم فإنه من السهل استعادة المعلومات المنظمة عن المعلومات غير المنظمة في الذاكرة .

ومن خلال التجربة العملية ثبت أن تنظيم المعلومات يساعد على استعادتها عن طريق جعل عملية البحث في الذاكرة من نقطة إلى أخرى أكثر دقة وفعالية .



وقد أثبتت الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة ( باور وكلارك ) عام ١٩٦٩ هذا الموضوع . حيث أعطى لمجموعة من الأشخاص ١٢ قائمة من ١٠ كلمات غير متعلقة ببعضها البعض . بعض هؤلاء الأشخاص ابتكر قصة تربط هذه الكلمات بعضها ببعض ، وبقيّة الأشخاص تعلموا هذه الكلمات بطريقة مطلقة دون ربطها بشيء . وعندما اختبر كل من الفريقين في قدرتهم على استعادة هذه الكلمات من ذاكراتهم فإن الفريق الذى استعمل استراتيجية القصة في حفظ الكلمات استطاع أن يستعيد ٩٠٪ من الكلمات في حين أن الفريق الآخر لم ينجح إلا في استعادة ١٣٪ من هذه الكلمات .

هذا الفريق الناجح قد استعمل واحدا من التكنيكات التي تساعد الذاكرة والتي يطلق عليها اسم ( mnemonic deniceo أدوات الذاكرة ) وكلمة mnemonic أو mnema تعنى الذاكرة باليونانية . وهذه الأدوات هي طرق منظمة . فهي تساعدنا على تنظيم المعلومات عن طريق ربطها بمعلومة موجودة ومعروفة جيدا . وكلما كانت المعلومات منظمة كلما كان استعادتها أسهل .

## ( السرد القصصى )

إن استراتيجية تكوين قصة تربط العناصر المراد تذكرها يُطلق عليها أسلوب السرد القصصى . وهى فعالة فى الحالات التى يراد فيها تذكر قائمة من العناصر . والتنظيم بالطبع ينطبق على مادون القوائم البسيطة ، فهو يساعدك على التذكر فى أى وقت تريد أن تتذكر فيه كمية كبيرة من المعلومات . مثل محاضرة أو كتاب . فعندما تدرس بإمكانك لتنظيم دخول المعلومات فى الذاكرة أن تضع العناصر الأساسية لما تدرس ، وسوف تجد هذه الطريقة مفيدة بالفعل .

وطريقة أخرى لحفظ قائمة من العناصر هى طريقة « الحرف الأول » وهى عن طريق تكوين كلمة أو جملة باستعمال الحرف الأول من كل كلمة فى القائمة المراد حفظها .

ومن أدوات الذاكرة استعمال « التخيل » وهى تكوين تمثيل مادى لكلمة ليست موجودة ماديا ، فتكون صورة عقلية تربط الكلمات المراد تذكرها . فإذا أردت أن تتذكر على سبيل المثال ، كلمات إبريق وخبز ولبن فى قائمة مشتريات فإنك تستطيع أن تتخيل إبريق من الحليب يُصب على خبز .

## ● ● وأخيرا . . بماذا نذكر



وأخيرا يا عزيزى  
الطالب .. وياسيدى  
الاب ...

نقدم لك خلاصة النصائح  
الواجبه وانت مقبل على  
امتحان الثانوية العامة .. حتى  
تجد ذلك الغول الرهيب ..  
مجرد حيوان مستأنس .. هذا  
هو الطريق لترويضه ..



الثانوية العامة لا تخيف .. مادمت مستعدا .. الثانوية العامة  
لا ترعب .. اذا كنت جاهزا .. ولياقتك النفسيه والذهنية  
والبدنية سليمة .. هذه النصائح الاخيره .

- يرويه لك الدكتور احمد الملاح ..

- من مواليد بنى سويف عام ١٩٤٦

- كان طالبا فى الثانوية العامة مثلك ... وادى الامتحان

ونجح . بتفوق عام ١٩٦٣ .. وكان ترتيبه الثانى على منطقة

القليوبية التعليمية

- تخرج من كلية طب قصر العينى عام ١٩٦٩ ..

- حصل على دبلوم الامراض الباطنه .. وماجستير في  
الامراض النفسيه والعصبيه  
- يشغل الان موقع نائب رئيس قسم الاعصاب بمستشفى  
القوات المسلحة بكويرى القبه ..

( بماذا ينصحك الدكتور الملاح ؟! )

تعال معنا .. نتابع كلماته ..

كيف تجتاز عقبه الثانويه العامه

لايختلف اثنان على اعتبار الثانويه العامه . محنه يجتازها ابناؤنا  
الطلبة كل عام وفي البدايه يجب أن نحدد معالم هذه المحنه الكبرى  
التي تمر بها الاسر المصريه

وحتى نحدد معالمها بدقه ينبغي أن ننظر اليها بعين الواقع  
دون أن نعطيها حجما اكبر من حجمها وكذلك دون أن ننقص  
من قدرها شيئا . فإن نظرنا اليها بعين الطالب أو بعين الأب  
الذى يجتاز ابنه هذا الامتحان فإننا سوف نراها تلك الصخره  
الكبرى التى قد تتحطم عليها الأحلام . وعليه أن يبدل قصارى  
جهده حتى يجتازها بسلام فالثانويه العامه إذن هى الهدف  
الاسمى وهى غاية المراد .. من رب العباد .. اما اذا نظرت اليها  
بعين مجردة خالية من اى مبالغه فلن ترى الا انها سنه دراسيه  
مثل كل السنوات وأن أمتحانها ماهو الا امتحان مثل أى

أمتحان اجتازه الطالب من قبل . صحيح أنه يعقبها الالتحاق بالجامعة والانتساب الى هذه الكلية أو تلك . وقد تقل الدرجات فلا يكون هناك جامعة أو معهد

وهنا نتوقف لحظة لنسأل أنفسنا أيهما أفضل . أن يلتحق الطالب بكلية الطب أو الهندسة . ثم تتعثر خطاه .. ام أن يلتحق بكلية أخرى ويتفوق فيها .. ولسنا نبالغ فنسبه النجاح في كلية الطب أو الهندسة في اى سنه لاتتعدى ٦٠٪ أى أن ٤٠٪ ممن يلتحقون بكلية الهندسة أو الطب يرسبون سنة أو أكثر .. معنى ذلك أن الطالب الذى يحصل على اكثر من ٩٠٪ في الثانوية العامة معرض للرسوب في كلية الطب أو الهندسة . بينما هذا الطالب نفسه قد يقدر له أن يكون من أوائل الطلبة اذا التحق بكلية اخرى .

بنفس المقياس نسأل أنفسنا مره أخرى وبصراحه كيف نطلب من الطالب المتوسط أن يلتحق بالجامعة وأن تتعثر خطاه في الدراسة ثم تتعثر خطاه بعد التخرج ليصبح موظفا متواضعا في هذه الاداره أو تلك . دعونا نتذكر المثل القائل ( عش في القرى رأساً ولا تسكن مع الاذئاب مدناً ) أن النظرة الواقعيه للأمور ترى أن الانسان المتفوق في أى عمل مهما كان هذا

العمل بسيطاً أحسن حالا ماديا واجتماعيا من إنسان غير كفء  
في عمل براق والامثله كثيره نراها كل يوم ..

من هنا نستطيع أن نقول بأعلى صوت . أن الثانوية العامة  
ليست هى نهاية العالم ماهى الا وهم كبير صنعته مجموعة قيم  
توارثتها الاجيال فى الفترة الاخيره من عمر مجتمعنا وآن لنا أن  
نتخلص منها

## ● ● إلى الأباء نقول :

أن دور الأب قد يتساوى أو قد يفوق دور الابن فى اجتياز  
امتحان الثانوية العامه . ويمكن أن نلخص دور الأب فى النقاط  
التاليه

○ يستطيع الاب بعد ١٢ عاما من حياه ابنه فى سنوات  
الدراسة المختلفه أن يحدد مستوى ابنه الحقيقى . وعليه أن ينظر  
إلى الامور يواقعية ولا يطلب من ابنه مافوق طاقته فالطالب  
المتوسط فى سنوات دراسته السابقه سوف يكون متوسطاً أيضاً  
فى الثانوية العامة وما بعد الثانويه العامه وبالتالى فلا فائده من أن  
نجهده فى سنه ليحصل فيها على درجات عاليه ثم يدفع الثمن  
غاليا بعد ذلك .

○ على الأب أن يهيء لابنه جواً من الاطمئنان والثقة بالنفس . ولا يداوم على توجيه اللوم اليه من حين لآخر لانه يراه مقصرا في اداء واجبه .. فكثرة اللوم تصيب الأبناء بالاحباط الشديد وفقدان الثقة بالنفس .

○ يجب أن يتعد الاباء عن مقارنة أبنائهم بأبناء أقاربهم أو معارفهم . فإن المقارنه قد تكون ظالمه وقد تؤدي الى الاحساس بالغيره والحسد ثم بالحقده .

○ على الاباء أيضا أن يوفرُوا لابنائهم المكان المناسب لاستيعاب دروسهم . وأن يكون جو الاسره خاليا من التوتر والترقب لنتيجته هذا الامتحان .

○ وقد يتعرض الابن اثناء السنه الدراسيه لبعض الازمات النفسيه نتيجة الضغط المستمر طوال العام وعلى الاباء في هذه الحاله المسارعه الى تهدئة ابنائهم واحتضانهم برفق حتى تمر هذه الازمات دون أن تضع بصماتها على ثقه الابناء بأنفسهم .

○ أو قد تمر الاسره ببعض المشاكل أو الازمات وعلى الاباء أن يجعلوا ابنائهم بمنأى عن هذه المشكلات كلما امكن ذلك . فإن انغماس الابناء في مشكلات الاسرة قد يشتت تفكيرهم ويقلل من استيعابهم .



○ وأخيراً يجب على الابناء الا يعدوا أو يتواعدوا ابناءهم  
بشيء نتيجة هذا الامتحان .. لاتجعلوا الابناء يشعرون بأهميه  
هذا الامتحان لديكم .. ويكفيهم مايشعرون هم به ..

## إلى الأبناء نقول :

لن ينقطع الكلام عن الثانويه العامه فهي كما اتفقنا سنه  
دراسيه مثل كل السنوات وامتحان مثل كل الامتحانات وهو  
نفس الكلام عن اى سنه وكل سنه وعن اى امتحان وكل  
إمتحان . وحتى نعرف حقيقه الامر يجب أن نلم ببعض  
المعلومات البسيطه التى توضح لنا ببساطه كيف نفهم  
المعلومات .. وكيف نحفظها .. وكيف نتذكرها .. وكيف  
نسترجمها عند الحاجة اليها .

ولنبداً من البدايه

• • •



من البديهيات التي نعلمها جميعاً أن أى معلومه لن تكون ذات معنى ولن يستوعبها العقل ما لم ترتبط بسلسله من المعلومات التي تؤدى اليها وتفسرها فى نفس الوقت لذلك علينا عندما نشرع فى فهم معلومه أن نربطها بما قبلها وما بعدها من معلومات .. فمحاولة فهم معلومه مجردة عن غيرها من المعلومات انما هو أسلوب من يبغي الحفظ عن ظهر قلب وهو أسلوب يجهد كثيراً .. ولا ييقى طويلا .

○ اذن فلتكن الوصيه الأولى لمن يريد أن يفهم موضوعاً هو أن يقرأه مجملا ويربطه بما يسبقه من موضوعات ثم يحاول أن يفهم المعنى الاجمالى لهذا الموضوع بمعنى أن يترك جانبا التفاصيل الدقيقة مؤقتا .

ثم . تأتى المرحلة الثانيه فى فهم الموضوع بتقسيمه الى موضوعات صغيره نربطها بعضها ببعض وفى هذه المرحلة يمكن أن نهتم بالتفاصيل الدقيقة فى كل موضوع .

○ حتى نعطى انفسنا قدرة اكبر على الفهم والاستيعاب يجب- توفير اكبر قدر من التركيز وهذا يأتى بمراعاة الآتى ..

**أين تستذكر دروسك :** يجب أن يكون مكان المذاكرة هادئاً بعيد عن أى تشويش فأى تنبيه خارجى يشتمل من قدره العقل على التركيز . قد يعتمد البعض إلى سماع الموسيقى اثناء المذاكرة . ولا ضرر من ذلك مادامت موسيقى هادئة اما سماع الموسيقى الصاخبة أو الاغنيات وترديدها اثناء المذاكرة فهذا تشتيت للعقل وتضييع للوقت . كما يجب أن يكون مكان المذاكرة مكاناً مريحاً جيد التهويه والاضاءة فى نفس الوقت .

**متى تستذكر دروسك :** اثبتت الدراسات والاحصاءات أن أحسن وقت لاستيعاب الدروس هو ما يأتى بعد قسط من الراحة . وعلى ذلك فالصباح المبكر بعد نوم طويل هو أنسب وقت لفهم ماصعب فهمه من مواد وعلوم كذلك أثبتت الدراسات أن المواد التى تستذكرها قبل النوم مباشرة تعلق بالذهن مده طويله لان النوم يعطى العقل فرصه لترتيب هذه المعلومات وحفظها جيداً

**كم من الوقت تذاكر :** من المعلومات البديهيه أن العقل البشرى كغيره من اعضاء الجسم يتعب من كثره العمل لذلك . فيجب ألا تزيد ساعات المذاكرة على قدره العقل على العمل وهى فى المتوسط ٥ - ٦ ساعات يوميا على أن تكون

بصوره غير متصله . بمعنى أن يعطى الانسان لنفسه قسطا قليلا من الراحة بين فتره واخرى ويفضل أن يمارس فى هذه الراحة شيئا من النشاط البدنى .

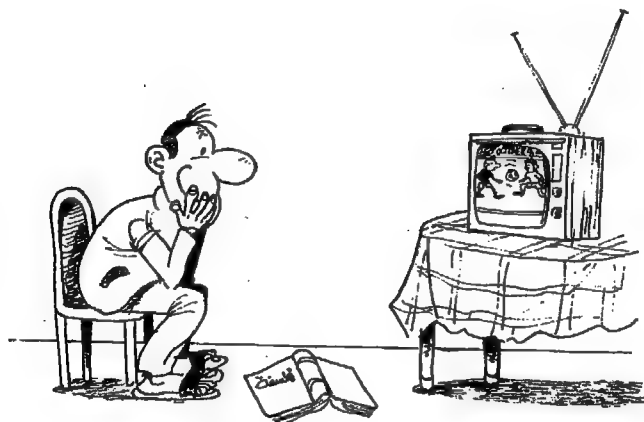
ثم نأتى لنقطة أخرى وهى أن العقل كما يتعب يصاب بالملل أيضا . لذلك يجب أن تكون المواد التى يستذكرها الانسان فى فترتين متتاليتين بعيدة عن بعضها من حيث المضمون فهذا يعطى العقل شيئا من تجديد النشاط .

من الاشياء المفيده أيضا لتحقيق اكبر قدر من التركيز أن يستعمل الانسان أكثر من حاسة لديه فى جمع المعلومات . فالقراءة بصوت عال أكثر فائده من القراءة الصامتة لأنها تشرك اللسان والاذنين الى جانب العينين فى عملية الاستيعاب . وكذلك محاولة الكتابة تجعل اليدين يشتركان أيضا فى جمع المعلومات وحفظها بأكثر من وسيله .

اثبتت الدراسات أيضا أن الانسان يستطيع أن ينشط ذاكرته بربط الأحداث بعضها ببعض كأن يربط الطالب بين معلومه معينه بالصوره الموجوده بالصفحه المقابله لها أو حتى بموقعها من الصفحه وقد يلجأ البعض إلى ربط المعلومات بأحداث معينه أو تعليق من المدرس أو من أحد زملاء .

من المفيد أيضا أن يحاول الطالب بعد أن ينتهي من استذكار  
موضوع معين أن يتولى شرحه لاحد الزملاء أو حتى لنفسه  
فإن ذلك يعطيه ثقه بالنفس واطمئنان الى أنه استوعب الدرس  
كما يساعد على تثبيت هذا الموضوع في ذاكرته .

نأتى بعد ذلك الى الجزء الثانى وهو الذاكره



ينقسم التذكر الى ثلاث مراحل وهى

- ١ - جمع المعلومات
- ٢ - تثبيت المعلومات
- ٣ - استدعاء المعلومات

○ يقصد بجمع المعلومات تفهمها واستيعابها وهو ما تحدثنا عنه فى الجزء السابق .

○ تثبيت المعلومات فى الذاكرة : لقد أوتى العقل البشرى القدرة على الاحتفاظ بأى معلومه يعرفها أو أى حدث يمر به أو أى تنبيه خارجى مهما كانت ضآلته . وذلك عن طريق مجموعة من البروتينات الموجودة بخلايا المخ والتي تعرف بأل دى ان إية D. N. A فهى تقوم بدور الميكروفيلم أو كأنها شريط تسجيل يحتفظ به المخ الى الأبد . ولكن ما يحدث لبعض المعلومات أو لبعض الاحداث التى يرى المخ أنها غير مجديه بالنسبه له أو أنها غير مطلوبه باستمرار أن يهمل شأنها وتبعد رويداً رويداً عن دائرة الضوء . ولكنها تبقى باقيه . وهذا ما يحدث لنا كل يوم حينما نقوم بتخزين بعض حاجياتنا التى لانستعملها فى مكان بعيد عن متناول اليد .

اذن فالمعلومات التى جمعناها موجودة فالمطلوب أن نجعلها دائما على سطح الذاكرة اى فى دائره الضوء ويأتى هذا بمراجعتها باستمرار وبربطها بغيرها من المعلومات وباستدعائها من حين لآخر حتى لا يهملها المخ ويطويها النسيان .

○ استدعاء المعلومات : وهو ما يحدث لنا عندما نريد أن نجيب على أسئلة الامتحان . اذا توافر للمعلومة الشرطان الأولان فى عملية التذكر فإن استدعاء المعلومة يكون سهلا للغاية . وهنا يجدر بنا أن نشبه المعلومات التى جمعها الطالب طوال العام بعدد ضخيم جداً من الكتب لدى أمين المكتبة فهذه الكتب ما لم تكن مرتبه بصورة جيدة ووضع لها فهرساً منسقاً فإن الحصول على أى كتاب يصبح امراً عسيراً على الرغم من انه موجود فعلاً وقد يكون قريباً جداً من يد أمين المكتبة . لهذا فترتيب المعلومات وتنسيقها عند المذاكرة امر هام جداً عند استرجاعها أو استدعائها .

### ○ الامتحان

اتفقنا - بما سبق - على أن المعلومات يجب أن تصل الى المخ بصورة واضح بحيث يتم تسجيلها بدون تشويش حتى يمكن استرجاعها أيضاً بوضوح وبدون تشويش . لهذا

فمذاكره موضوعات جديده ليله الامتحان هي في الحقيقة  
تشويش للمعلومات السابقة .

وما أهملته طوال العام يجدر بك أن تهمله ليله الامتحان  
خاصة وأن هذه الموضوعات التي لم تستذكرها طول العام غالباً  
تكون موضوعات محدده لن تؤثر في درجاتك كثيراً لذا  
فالأجدر بك أن تريح عقلك من عبء استذكارها ولتوفر  
مجهودك لمراجعته سريعه على الموضوعات التي ذاكرتها من قبل  
على أن تكون المراجعة سريعة لمجرد إلقاء الضوء على هذه  
الموضوعات فتصبح قريه من سطح الذاكره ثم أنك بذلت  
جهدك طوال العام فلتتم ليله الامتحان هادئاً لتحصل على اكبر  
قدر من الراحة واكبر قدر من الثقة بالنفس .. وبأن الله لن  
يضيع أو يخذل .. من بذل جهداً صادقاً ..





الآن .. لعلك اقتنعت عزيزى الطالب بما قدمناه من خلاصه تجارب العلماء والاساتذه .. كلهم كانوا طلبه مثلك .. كانوا طلبه ممتازين .. قادرين .. متفوقين .. اتبعوا معظم الخطط السابقة .. تلقائيا ودون أن يقرأوها فى كتاب .. كان لديهم الدافع وهو اهم شىء .. الدافع للتفوق .. واثبات الذات .. وقادتهم خطاهم السليمه إلى شارع النجاح .. بلا رعب .. ولا توتر .. ولا قلق .. لم يكن هناك سوى ثلاثة اهداف بارزه على الطريق .. هى

○ الدافع ..

○ الثقة بالنفس ..

○ الذكاء ..

ثم تأتى بعد ذلك بعض العلامات الفرعيه التى وردت فى الكتاب البسيط ..

ولم يعد أماننا الان .. سوى أن نقول لك .. على بركة الله ..

ويوما ما فى هذا الصيف .. نقول لك مبروك .. الف مبروك .. مبروك للتفوق .. والله الموفق ..

● الاخراج الفنى :

وفاء الغزالى

---

● الرسوم الداخلية والغلاف :

خالد الصفتى

رقم الإيداع ٣٨١٢ / ٨٧

الرقم الدولى ٥ - ٠١ - ١٦١٠ - ٩٧٧



# بنك مصر العربي الأفريقي

## egypt arab african bank

S.A.E ش.م.م

- شبكة مراسلين في جميع أنحاء العالم .
- أوعية ادخارية بالعملة المصرية والعملات الأجنبية
- تتناسب وكافة احتياجات العملاء .
- المساهمة في إنشاء وتمويل المشروعات الصناعية والزراعية والتجارية
- تقديم كافة الخدمات المصرفية الأخرى بطريقة مميزة
- كما يقدم البنك بطاقة إيجبت بالعملة المصرية ومن مزاياها:
  - تجنب حامل البطاقة مخاطر الاحتفاظ بمبالغ نقدية
  - أو عدم قبول شيكاته .
  - وسيلة فعالة للتجار لتنشيط مبيعاتهم.



تليفون تلكس

المركز الرئيسى ٢٥٥٩٤٨ ٢٠٩٦٥

٢١٠٥١٢ ٢٥٥١٥١٢

٢٠٥٩٧

الفرع الرئيسى ٢٥٥٧٣١٥ ٢٢٥٦٩

٢٥٥٤٦٢٦

فرع شروت ٩١١٤٤٩ ٤٠٢٢٤

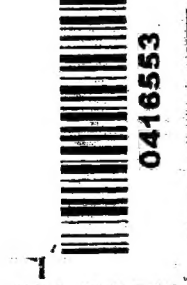
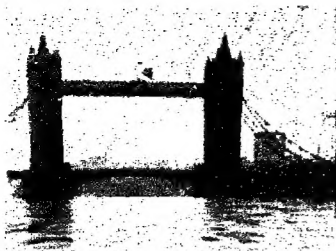
٩٣٤٥١٣

فرع الإسكندرية ٤٩٢١٠٠١ ٥٤٥٩٣

٤٢٤٨٣٥٨

# بنك مصر العربي الأفريقي

مصارف السراى الكبرى - جاردن سيتى - ص.ب : ٦١ (بريد مجلس الشعب) - عنوان تليفانى : إيجريادان



## مصمم للطيران

خبرة أكثر من ٥٤ عامًا

وأعمال أكثر من ٧٠٠٠ عام

في الكرم والضيافة

أوروبا

أفريقيا

آسيا

أمريكا

• أسعار منخفضة

للطالبة



بوئنج ٧٦٧ - إيرباص

بوئنج ٧٣٧ - بوئنج ٧٠٧

بوئنج ٧٤٧



الثمان ١٠٠ قرش